

令和5年度 10月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日 曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質g	
	主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの		
3	火	むぎごはん	牛乳	ホキのやさいあんかけ とんじる	牛乳 ホキ ぶたにく とうふ	こめ ねぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	たまねぎ じんじん えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	589 25.4
4	水	おやこどん (むぎごはん)	牛乳	ぶかしもち ごますあえ	牛乳 たまご ぶたにく	こめ ねぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも こま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな きゅうり もやし	578 20.8
5	木	むぎごはん	牛乳	しぜんどうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく	こめ ねぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら はるさめ こま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん グリーンピース きゅうり あかヒーターマン こまつな	582 25.4
6	金	にくうどん	牛乳	ししゃもフライ しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると ししゃも しおこんぶ	うどん さとう あぶら こまあぶら こま パンこ こむぎこ でんぷん	たまねぎ じんじん ねぎ キャベツ きゅうり かぶ こまつな	650 27.8
10	火	キャロットピラフ	牛乳	さけのごうそうフライ こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ハム さけ	こめ ねぎ バター オリブあぶら あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな パプリカ キャベツ コーン ブルーベリー ぶどう	602 21.9
11	水	むぎごはん	牛乳	じゃがいものにくみそソース しのだえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	こめ ねぎ あぶら さとう じゃがいも	しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	604 23.5
12	木	くろパン	牛乳	バターナッツかぼちゃのシチュー ツナサラダ ぶどう	牛乳 とりにく チーズ ツナ	パン あぶら こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ じんじん バターナッツかぼちゃ かぼちゃ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	618 24.2
13	金	むぎごはん	牛乳	とりにくとさつまいものうまに だいこんサラダ	牛乳 とりにく	こめ ねぎ あぶら でんぷん さつまいも さとう こまあぶら こま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース だいこん じゃがいも もやし	636 22.3
16	月	さといもカレー (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ りんご	牛乳 ぶたにく かいそうミックス	こめ ねぎ あぶら さといも あぶら さとう パンこ でんぷん さつまいも さとう こまあぶら こま	たまねぎ じんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ コーン きゅうり りんご	613 20.5
17	火	きのこごはん	牛乳	いわしみそフライ かきたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし わかめ たまご	こめ ねぎ さとう あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	しめじ しいたけ まいたけ じんじん たまねぎ ねぎ	627 25.3
18	水	はちみつレモン トースト	牛乳	チキンピーズ ひじきのマヨサラダ	牛乳 とりにく だいず ひじき	パン はちみつ バター さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし)	レモン たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト きゅうり れんこん コーン	672 24.9
19	木	★食育の日 むぎごはん	牛乳	てづくりソースカツ そくせきづけ ◎うちまめじる	牛乳 ぶたにく うらまめ あぶらあげ	こめ ねぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう さといも	キャベツ きゅうり だいこん じんじん ごぼう ねぎ	699 28.5
20	金	福井県の郷土料理 みそラーメン	牛乳	だいずいりだいがくいも くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく だいず くきわかめ	ちゅうかめん こまあぶら さつまいも あぶら さとう はちみつ こま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン たら えのきだけ	655 25.8
23	月	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ かき	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ ぼたて	こめ ねぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ ビーマン にんじん コーン えのきだけ チンゲンサイ かき	580 23.8
24	火	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	いそかあえ みそけんちんじる	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン のり とうふ	こめ ねぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	しゆんぎく こまつな キャベツ もやし だいこん じんじん ごぼう ねぎ	622 27.1
25	水	むぎごはん	牛乳	さばのねぎこみやき こぶちやあえ とうにゅういりみそじる	牛乳 さば ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	こめ ねぎ あぶら こま こまあぶら さといも こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな	630 25.2
26	木	こどもパン	牛乳	じゃがいもとコーンのミルクに バリバリサラダ	牛乳 とりにく	パン じゃがいも あぶら ひおぎこ バター ワンタンのかわ さとう こまあぶら	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ もやし きゅうり にんじん	578 22.6
27	金	くりごはん	牛乳	さんまのたつたあげ さつまじる	牛乳 さんま とりにく とうふ	こめ ちちごめ くり さとう こま あぶら でんぷん さつまいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん しょうが ねぎ	697 23.3
30	月	むぎごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに じゃこあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ねぎ あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ じんじん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ	613 25.7
31	火	ミートソース スパゲッティ	牛乳	コーンサラダ てづくりハンブケンケーキ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ とうにゅう	スパゲッティ オリブあぶら あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ じんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	697 25.6

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

※12日、26日は料理にも牛乳を使用しています。

【おねがい】箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します♪

◎うちまめ汁：福井県の郷土料理。打ち豆とは大豆をつぶして乾燥させたもの。